



HUEVO RANCHERO

🕒 10 minutos

🕒 10 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 3 piezas de huevo fresco (150 g)
- 1.5 cucharaditas de aceite de olivo (8 g)
- 2 piezas de tortilla (60 g) o 2 piezas de tostada de maíz horneada (20 g)
- 1/3 tazas de frijol molido (73 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Freír muy poco la tortilla (30 seg) en el sartén y apartar ,absorber el exceso de grasa con servilleta Freír el huevo estrellado (con la cantidad de aceite indicado) hacer una salsa roja al gusto
- 2º Servir las tortillas en un plato, untar el frijol molido en cada una de las tortillas o trostadas y despupes poner el huevo estrellado encima y verter la salsa al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (253 g)	% DDR
ENERGÍA	179 kcal	451 kcal	23 %
GRASA	9 g	22 g	34 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	221 mg	558 mg	186 %
SODIO	74 mg	186 mg	8 %
H. CARBONO	16 g	40 g	13 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	32 %
PROTEÍNA	10 g	25 g	—